

腦中風

「腦中風」指突發性腦部血管阻塞、破裂造成腦組織缺血、出血。

危險因素

1. 高血壓。
2. 心臟病。
3. 糖尿病。
4. 肥胖、高血脂症：血油太多易促使動脈硬化。
5. 長期抽煙、酗酒。
6. 飲食習慣不良（如：太鹹、油膩、濃茶、咖啡及味精）。

7. 年齡及性別：年齡增加易造成腦中風機率增加。
8. 遺傳因素。
9. 其他：氣候溫度的變化、暫時性腦缺血、服用避孕藥，血液疾病。

緊急處理

1. 讓病人躺下，在一旁的人保持鎮定。
2. 解開病人身上的緊身衣物，如：領帶、內衣等。
3. 病人意識不清時，絕對禁止由口中灌入藥物或其它東西。
4. 應儘速送醫，不可拖延。



照護

飲食：

1. 注意均衡飲食，維持正常體重。
2. 減少膽固醇及脂肪食物的攝取：如肥肉、蛋黃、內臟及海鮮等。
3. 以植物油(如：大豆油)取代豬油食用。
4. 多吃水果及蔬菜(尤其是綠色和紅色)。
5. 均衡的飲食-三少一多（少鹽、少糖、少油、多喝水），定時定量。
6. 禁忌煙酒。



日常生活：

1. 平常注意血壓變化。
2. 生活規律，適當運動。
3. 預防便秘，保持大便通暢。
4. 遵照醫師指示按時服藥，服藥不能間斷，不可隨便停藥。
5. 保持情緒平穩，充份睡眠、適當的娛樂。
6. 淋浴時，應注意水溫及注意保暖。
7. 定期健康檢查。



資料來源：照片由網路截取

編碼：5000/T002

護理部編印

神經內科專科醫師審查(2019.06)